உ

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

★

நள

சித்திரை

மலர் 14

★

1976

ஏப்ரல்

இதழ் 4

★



வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி-620002.

பொருளடக்கம்

வருஷச் சந்தா ரூபாய் நான்கு. தனிப் பிரதி 40 காசுகள்

விருந்தும் மருந்தும்

நாட்டின் நடைமுறைகளில் ஏற்பட்ட சீர்குலேவுகளை அவசரநிலேக் கட்டுப்பாடுகள் அகற்றி வருவதை ஒவ்வொருவரும் உணரமுடிகிறது. ஒட்டுவாரொட்டியாகப் பரவி வந்த ஆடம்பர வாழ்க்கைப் பேராசை கடும் கட்டுப்பாடுகளுக்கிடையே எளிய ஆனந்தமான வாழ்விற்கு இடமளித்துவிட்டு மறைந்து வருகிறது. திருமணம் முதலியவை நடைபெறும்போது நடைபெறும் ஆடம்பர விருந்துகளை அரசாங்கம் கட்டுப்படுத்தியது ஏழை எளியவர் மத்தியதர வர்க்கத்தினருக்கு ஓர் வரப்பிரசாதம். ஆடம்பரமாக திருமணம் முதலியவை நடத்திப் போலியான சமூக நன்மதிப்பைப் பெறுவதில் மத்ய வர்க்கத்தினர் வெகுவாக ஈடுபடுவது இன்று விஷ விருக்ஷம்போல் வளர்ந்துவிட்டதை இந்தச் சட்டம் தடுத்துவிடும். போலி வாழ்க்கை முறை சமூக ஆரோக்கியத்தைப் பெருமளவு பாதிக்கிறது. முன்பு திருவிழாக்களில் எளிய உணவு வயிறு நிரம்ப ஆயிரக்கணக்கான மக்களுக்கு வழங்கப்பட்டது. இன்று அத்தகைய எளிய உணவு வழங்கும் பழக்கம் மறைந்துவிட்டது. பெருமளவில் உணவு வழங்கும்போது உணவு தயாரிப்பிலும் வழங்குதலிலும் கவனக் குறைவும் தூய்மைக் குறைவும் பரவலாக ஏற்பட்டு கடுமையான வயிற்று நோய்க்கு ஆளாகுவது அதிகமாகி வருகிறது. ஆடம்பர விருந்துகளிலும் நல்ல நெய்க்குப் பதில் வனஸ்பதி நெய்யும் கலப்பட நெய்யும் எண்ணெய்களும் உபயோகிக்கப்பெற்று விருந்து உண்டவர்கள் மருந்துண்ணும் நிலே அடைவதும் கண்கூடு. இத்தகைய கவனக்குறைவும் ஆடம்பரம் என்ற பெயரில் வயிறு மந்தமும் ஏற்பட வாய்ப்பே இல்லாதவாறு இன்று விருந்தினர் கட்டுப்பாடு அமுலுக்கு வருவதை வரவேற்போமாக.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரீ.

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெருத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5078
நள
சித்திரை
மலர்-14



1976
ஏப்ரல்
இதழ்-4

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதாரோக்கியமே.

பிரார்த்தனை

आदित्यवर्णे तपसोऽधिजातो
वनस्पतिस्तव वृक्षोऽथ बिल्वः ।
तस्य फलानि तपसा नुदन्तु
मायान्तरायाश्च बाह्या अलक्ष्मीः ॥

கதிரவனைப்போல் ஒளி வடிவினளான லக்ஷ்மீ தேவியே! வில்வமரம், அதன்கீழ் நீ அமர்ந்து உலகைக் காக்கத் தவமிருப்பதால் மற்ற மரங்களைவிட தைவத்தன்மை மிகுந்து விளங்குகிறது. அதனது பழங்கள், அவைகளின் தைவிக சக்தியால் என் உள்ளத்திலும் சரீரத்தின் உள்ளேயும் புறத்திலும் தோன்றியுள்ள நோய் கலக்கம் பயம் போன்ற சீர்குலைவுகளை அகற்றட்டும்.

— ஸ்ரீ ஸூக்தம்

காலத்தின் பிரபாவம் - (3)

———

(2) **கிரீஷ்ம ருது**—கோடை வேனிற்காலம் ஆனி ஆடி இரண்டு மாதங்கள் கிரீஷ்ம ருது என்று சொல்லப்படினும் வெயில் அதிகமாய் உள்ள இருமாத காலங்கள் கிரீஷ்ம ருது என்று வைத்துக்கொள்ளுவது தான் நல்லது. வெயிற்காலத்தில் சரீர ரக்ஷணை எவ்விதம் செய்து கொள்ளவேண்டும் என்று சொல்லுவதற்கு பொருத்தமாயிருக்கும். மற்ற பருவ காலங்கள் போலவே வெயிற்காலம் ஏற்படும் சமயம், நீடிக்கும் நாட்கள், கடுமை இவைகளில் நாட்டிற்கு நாடு வித்தியாசம் தான்.

கிரீஷ்ம ருதுவின் வெய்யில் தாபம் பாரத தேசத்தில் தென் பகுதியில் தமிழ்நாட்டில் கடுமையாக ஏற்படுவதில்லை. மத்தியப்பிர தேசம், ராஜஸ்தான், டில்லி பிரதேசங்களில் மிகவும் கடுமை. எங்கும் மலைகள் நிறைந்த பிரதேசங்களில் வெய்யில் இருந்தாலும் தாபம் கஷ்டப்படுத்துவதில்லை. கேதாரம் பத்ரி க்ஷேத்திரம் நேபாளம் போன்ற ஹிமாலயப் பிரதேசத்தில், மே – ஜூன் மாதங்களில்கூட கம்பளிப் போர்வையின்றி பகலில்கூட இருக்கமுடிவதில்லை.

வெய்யில் உக்கிரமாய் உள்ள பிரதேசத்தில் சூரியன் தீக்ஷணமான கிரணங்களினால் பூமியில் உள்ள பச்சை மரங்கள், செடி கொடிகள், பிராணி வர்க்கங்கள் எல்லாவற்றிலும் உள்ள பலம் பசை நெய்ப்பு அம்சங்களை முற்றிலும் ஆகர்ஷித்து பானம் செய்துகொண்டிருக்கிறார். ஆதலால் இதற்கு ஆதானகாலம் என்று பெயர். சூரிய தாபத்தினால் காற்றும் பூமியும்கூட கொதிப்பை அடைகின்றன. ஆதலால் வெய்யில் தாபத்தைக் குறைக்காமல் காற்றானது வரட்சியை அதிகமாக்குகிறது. ஜலாசயங்கள் எல்லாம் சுண்டிவிடுகிறதால், மரங்களின் பச்சை இலைகள் காய்ந்து விடுவதால், பறவைகள், மிருகங்கள் எல்லாம் ஜ்வர தாபத்தினால் பீடிக்கப்படுபவர்கள் போல, தண்ணீர் பருக ஆவலாய் அலைவதைப் பார்க்கலாம். தமிழ்நாட்டில் வசிக்கும் பாக்கியமுள்ளவர் களுக்கு கோடை காலத்தின் நெருப்பு வெய்யிலின் கொடுமையை அறிதல் அரிதுதான். ராஜஸ்தான், உத்திரப்பிரதேசம், டில்லிப் பக்கங்களில் வீட்டிற்குள்ளிருக்கும் மரப்பலகைகள், சுவர்கள், தரை யெல்லாம் பகலில் மட்டுமல்ல இரவில்கூட சுட்டுக்கொண்டிருக்கும்.

கோடையில் மனிதரின் சரீரத்தில் ஏற்படும் மாறுதல்கள் ஆவன—பனிகாலத்தில் புஷ்டி பலம் நிறைந்த தாதுக்கள் கோடை வெய்யிலில் இளைக்கத் தொடங்கும் கோடைகாலம் பிற்பகுதிக்குள் சரீர பளுவில் (weights) சுமார் 10% பங்கு குறைவது நன்றாய்த் தெரியும். ஹேமந்த

ருதுவில் வளர்ந்து வஸந்த ருதுவில் இளகிய கபதாது கிரீஷ்ம ருதுவில் சுண்டிவிடும். பனிகாலத்தில் மட்டும் ஏற்படக்கூடிய சுவாஸகாஸம், இருமல், இழுப்பு நோய்கள் இக்காலத்தில் மறைந்துவிடும். வியர்வை அதிகம் வெளிப்படுவதால் சிறுநீர் குறையும், அம்மைக்காய்ச்சல், வயிற்றுப்போக்கு, வயிற்றுக்கடுப்பு முதலியவை கோடைகாலம் தாங்காமல் பொதுவாய் பரவலாம்.

இயற்கையாக கிரீஷ்ம ருதுவில் எப்படி வெய்யில் இருக்க வேண்டுமோ அப்படியிருந்தால் மக்களுக்கு விரேஷ துக்கம் எதுவும் ஏற்படாது. பிராணிகளுக்கும் பயிர் பச்சை தான்யங்களுக்கும் இந்த பருவகாலமும் உபகாரமானது. சிலநாட்கள் பூமி காய்ந்தால் பயிர்கள் பிறகு செழிப்பாய் வளரும். மழை செவ்வன பெய்யும். மக்கள் புரியும் அதர்ம செய்கைகளினுல் இயற்கைக்கு விபரீதமாய் வெய்யில் இல்லாமல் பனியோ மழையோ பெய்தல், வெய்யில் மிகவும் குறைதல், வெகு அதிக கடுமையாகவோ அளவுக்கு அதிகமாய் நீண்டநாட்களோ இருந்தால்தான் பருவகாலத்தின் மித்யாயோகத்தினுல் பலவித இன்னல்கள் தேசத்தில் ஏற்படும். ஒழுங்கான பருவகால யோகம் இருப்பின் வெய்யில் காலத்தை அநுசரித்து அன்னபானங்களையும் ஆசரணைகளையும் செய்துகொண்டிருந்தால் கிரீஷ்ம ருதுவின் தாபத்தினுல் எவ்வித சிரமமும் ஏற்படாது.

அவையாவன :—பொதுவாய் சரீரத்தில் நெய்ப்பு பசை ஜலாம்சம் நன்ருய் குறையும் காலம் ஆனதால் கோடையில் குளிர்ந்த நீர் அடிக்கடி பருகுவது நல்லது. தனியாக இளநீர், அதன் வழுக்கை, பனை நொங்கு விழுது, நீர்மோர் (நீர்மோரில்கூட உப்பு சேர்ப்பதைவிட சர்க்கரை சேர்ப்பதே உத்தமம்). எலிமிச்சம்பழம் சாறு வெல்லம் அல்லது உப்பு சிறிது கலந்தது, நன்னரி சர்பத்து, பானகம் கருப்பஞ்சாறு சிறிது ஜலம் கலந்தது இவைகளை ஸௌகர்யம்போல் சாப்பிடுவது உபகாரம். முதல்நாள் சமைக்கப்பட்ட அரிசிச் சாதத்துடன் நிரம்ப சுத்தநீர் சேர்த்து சிறிது ஜீரகம் மல்லியுடன் மண்பாத்திரத்தில் ராத்திரி பூரா வைக்கப்பட்டுள்ள நீராரம்-சாததீர்த்தம்-அதிகாலையில் நல்ல அளவு பருகுவது மிகவும் சிலாக்யம். பாதிரிப்பூ. விலாமிச்சை வேர், பச்சைக்கர்ப்பூரம் சேர்ந்த மண்பானை ஜலம் விசேஷம். ஐஸ் சேர்த்துக் குளிர்ந்ததைவிட.

ஆஹாரத்தில் இனிப்பு சுவை அதிகம், அடுத்தபடி புளிப்பு, அடுத்தபடி உப்பு உள்ள பதார்த்தங்கள் சாப்பிடுவது நன்மை. கசப்பு துவர்ப்பு உரைப்புக் கார சுவை மிகவும் குறைக்கவேண்டும் திராக்ஷை, வாழை, மா, புளிமாதுளை, தக்காளி, ஆப்பில், ஆரஞ்சு, சாத்துக்குடி, பேரீட்சை, சீமை அத்திப்பழம் எல்லாமே நல்ல அளவில் எடுத்துக கொள்ளுவது நல்லது. வெள்ளரிப்பழம் கோடைகாலத்தில் தாபத்

தையும் நாவரட்சியையும் உடனே நீண்டநேரம் வராமல் தடுத்து மன ஆறுதலைத் தரும். காய்களில் முற்றிய பூஷணிக்காய், இளம் பரங்கிப் பிஞ்சு, வெள்ளரிப் பிஞ்சு, வாழைத்தண்டு, சுரைக்காய், வெண்டைக் காய் இவை ஹிதமானவை. கீரைகள் எல்லாமே, கொத்துமல்லிக்கீரை விசேஷமாய் குணமுள்ளது. தேன் கோடைகாலத்தில் கெடுதல், வரட்சி தரும். தயிரைப்பார்க்கிலும் மோர்தான் மிகவும் தரம். ஆஸவாரிஷ்டங்கள் அவசிய ஔஷதமாக சாப்பிடவேண்டியிருந்தால் மட்டும் வைத்தியர் அநுமதிப்படிக்கு மிதமாய் ஜாக்கிரதையாகச் சாப்பிடலாம். கள்ளு சாராயம் பீர் மதுவகைகளை மூக்கினால்கூட முகந்து பார்க்கக்கூடாது இக்காலத்தில்.

திரட்டுப்பால், ரஸகுல்லா, ஸந்தேச், கோவா முதலிய பாலில் செய்யப்படும் பண்டங்கள் மிகவும் ஹிதம். "ஸக்துமா" என்று சொல்லப்படும் நெல்லுமா நெய் சர்க்கரை சேர்த்து மோருடன் சாப்பிட தரம். குளிர்ச்சி குணம் அதிகமுள்ளதால் எருமைப்பால் அருங்கோடையில் நல்லது பசுவின் பாலைவிட.

ஆசரணை—காலை மாலை குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நானம். அடிக்கடி எண்ணெய் தேய்த்து ஸ்நானம், வெய்யில் தருவாயில் வெளியில் போகாமல் இருத்தல் முதலிய கவனத்துடன் இருந்தால் கோடை வெப்பத்தினால் வரக்கூடிய சிறிய முண்டுக் கட்டிகள், வியர்வைக்குரு, அரிப்பு, வயிறு கடுப்பு முதலிய எவ்வித தொந்திரவும் வராது. பகலில் தூக்கம் பொதுவாய் நல்லதல்ல. ஆனால் ராத்திரியின் குறைவினாலும், பகலில் வெப்பம் அதிகமானதினாலும் கோடையில் பகலில் சிறிது தூங்குவது மிக நல்லது. தாது க்ஷீணிக்கும் காலமானதால் ஸம்போகம் மிகவும் மிதமாய் இருக்கவேண்டும்.

குறிப்பு:—வாக்படர் என்ற ஆயுர்வேத நூலாசிரியர் சுமார் கிரிஸ்து 4-5வது நூற்றாண்டு நடுவில் ஸிந்து தேசத்தில் இருந்தவர். அவருடைய நாளிலேயே நமது பாரததேச மக்கள் எவ்வளவு ரஸிகர்களாக நாகரீகமும் செல்வமும் செழிப்பும் கூடியவர்களாக இருந்தனர் என்பதை வாக்படர் இயற்றிய அஷ்டாங்க ஹிருதயத்தில் க்ரீஷ்ம ருதுவில் ஜனங்கள் எவ்விதம் இருக்கவேண்டும் என்று எழுதியிருக்கும் செய்யுள்கள் எடுத்துக் காட்டுகின்றன. அந்த செய்யுள்களைப் படிப்பதும் சுவாரஸ்யம். மாதிரிக்கு இவை சில:—

"அப்ப்ரங்கஷ மஹாசால தாள ருத்தோஷ்ண ரச்மிஷு,
வநேஷு மாதவீச்விஷ்ட திராக்ஷா ஸ்தபக சாலிஷு
ஸுகந்தி ஹிமபாநீய ஸிச்யமான படாலிகே
காயமாநே சிதே சூதப்ரவாள பலலும்பிபி:
கதளீதள கல்ஹார மிருணாள கமலோத்பலை:

கோமளீ: கல்பிதே தல்பே ஹஸத் குங்கும பல்லவே
மத்யந்திநே அர்கதாபார்த்த: ஸ்வப்யாத் தாராகிருஹே அதவா
புஸ்தஸ்திரீஸ்தன ஹஸ்தாஸ்ய ப்ரவிருத்தோசீர வாரிணி
நிசாகர கராகீர்ணே ஸௌதபிருஷ்டே நிசாஸு ச
ஆஸநா ஸ்வஸ்தசித்தஸ்ய சந்தநார்த்ரஸ்ய மாலிந:
நிவிருத்த காமதந்த்ரஸ்ய ஸூஸூக்ஷ்ம தநுவாஸஸ:
ஜலார்த்ராஸ் தாலவிருந்தாநி விஸ்த்ருதா: பத்மிநீபுடா:
உத்க்ஷேபாஸ்ச மிருதூத்க்ஷேபா: ஜலவர்ஷிஹிமாநிலா:
கர்பூரமல்லிகாமாலா: ஹாரா: ஸஹரிசந்தநா:
மநோஹரகலாலாபா: சிசவ: ஸாரிகா: சுகா:
ம்ருணாளவலயா: காந்தா: ப்ரோத்ப்புல்ல கமலோஜ்வலா:
ஜங்கமா இவ பத்மிந்ய: ஹரந்தி தயிதா: க்லமம்.

வேனிற்கால நாட்களின் வெப்பமே தெரியாமல் இருக்கப் பகலிலும் இரவிலும் இவைகள் சௌகரியமான வசதிகள். ஆகாயந் தழுவும் மாபெரும் சாலதருக்கள், கூந்தல் பனைகளால் (இம்மரங்களுடைய அடர்த்தியான பச்சை இலைகள் கோடையில் உதிராது) கதிரவன் கதிர்கள் நுழையாமல் மூடப்பட்டுள்ள உத்தியானத்தில் மல்லிகை முல்லை முதலிய இளவேனிற்காலத்தில் மலரும் மலர்க்கொடிகளும், திராக்ஷைக்கனி கொத்துகளும் நிறைந்த பிரதேசத்தில் அமைக்கப்பட்டுள்ள மாந்துளிர் கனிக்கொத்துகளால் சுற்றிலும் அடரத் தொங்கிக் கொண்டிருக்கும் இலை, வாழை மருக்கொழுந்து, தாமரையிலைத் தண்டு பூக்களால் சூழப்பட்டுள்ள, புற்களால் அமைக்கப்பட்டுள்ள, அழகிய மண்டபத்தின் மத்தியில், மலர்ந்த நறுமணங்கொண்ட மலர்களாலும் தளிர்களாலும் அமைக்கப்பட்டுள்ள, மனோரம்மியமான மஞ்சத்தில் மத்தியான நேரத்தில் அமர்ந்துகொள்ளவும். வெய்யில் தாபம் குறைய சிறிது நேரம் துயில் புரியலாம்.

இயற்கையின் உதவியினால் அழகிய லதா கிருஹங்கள் உள்ள பிரதேசத்தில் இருக்கமுடியாமல் நகரங்களில் மாளிகைகளில் வசிப்பதாயின் பகலில் பதுமைகளின் வாய் கரங்களிலிருந்து அறையின்மேல் ஆவரணத்தில் பரவி தெளிக்கப்படும் விளாமிச்சைவேர் ஜலவாரிக்கு அடியில் வீற்றிருக்கலாம்.

இரவுகளில் சந்தனப்பூச்சும் மலர்மாலையும் மெல்லிய ஆடையும் அணிந்துகொண்டு மேல்மாடியில் திறந்த வெளியில் நிலவில் அமரவும். அருகில் நீரில் நனைத்த பனையோலை விசிறிகளும் தாமரையிலைகளும் மேலும் கீழும் மந்தமாக வீசிக்கொண்டிருக்கும்படியும் ஜல சம்பந்தப்

பட்ட குளிர்காற்றும் பரவும் படிக்கும் இயந்திரத்தினுல் அமைத்துக் கொண்டு மனோஹரமான கலைகளை ஆலாபனம் செய்யும் கிளிஜோடிகளுடைய மழலைச் சொற்களையும் கேட்டுக்கொண்டு சில நாழிகை வினோதமாய் இருந்துவிட்டு நிம்மதியாய் நித்திரை புரியவும்.

இயற்கை குளிர்ச்சி, செயற்கை குளிர்ச்சி, ரமணீய வஸ்துக்களின் மத்தியில் இருந்தால் ராத்திரி காலத்தில் மனிதருக்கு ஏற்படும் காம வேட்கைக்கு மட்டும் மனதில் அதிக இடம் தரக்கூடாது கிரீஷ்ம ருதுவில்.

குறிப்பு—நவீன விஞ்ஞான யந்திரங்களால் அமைக்கப்படும் செயற்கை குளிர்ச்சி அறையில் அமருவதில் அந்த அறையிலிருந்து வெளியில் வந்தால் உடனே வெளியில் உஷ்ணமான காற்று உடலில் பட்டால் உள்ளே சுவாஸித்தால் வரும் உடல் கெடுதல் இயற்கைக் குளிர்ச்சியுள்ள இடத்தில் இருந்தால் சம்பவிக்க சாத்தியமில்லை. செயற்கை வசதிகளையும் முடிந்த வரையில் இயற்கை நிலையை அநுஸரித்தே அமைத்துக்கொள்வதே நன்மை.

★

ஆசாரக் கோவை

இளங்கிளைஞர் உண்ணும்பொழுது

உயர்ந்ததின் மேலிரா ருள்ளழிவு செய்யார்
இறந்தின்னு செய்தக் கடைத்துங் குரவர்
இளங்கிளைஞ ருண்ணு மிடத்து. (40)

கருத்து : இளங்கிளைஞர் – தமக்கு வயதில் சிறுவராயினும், தமது சுற்றத்தார், தனயர்கள் உணவு அருந்திகொண்டிருக்கும்பொழுது, பெரியவர்கள் சிறுவர் உண்ணும் இடத்தில், உயரமான பீடங்களில் உட்கார்ந்துகொண்டிருக்கக்கூடாது. சிறுவர் அமர்ந்துகொண்டிருக்கும் ஆசனங்களுக்குச் சமமான பீடங்களில் உட்காருவதே உசிதமாகும். மேலும், உள்ளழிவு செய்யார் - சாப்பிடும் இளைஞர்களுக்கு மனம் நொந்து வருத்தம் தரும்படியான பேச்சுகளை - வார்த்தைகளைப் பேசவே கூடாது. இறந்துன்னு செய்தக் கடைத்தும் - இவ்விளைஞர்கள் முன்பு முறைமை கடந்து, ஏதாவது குற்றங்குறை செய்திருந்தபோதிலும், அதைத் திருத்துவதற்காகக் கூட சாப்பிடும்பொழுது குற்றங்குறைகளை எடுத்துக்காட்டி உரைக்கக்கூடாது. வேறு சமயத்தில்தான் சொல்ல வேண்டும்.

காரணம் : ஆகாரம் அருந்தும்பொழுது சாப்பிடுபவரின் மனது நல்ல சந்தோஷத்துடன் இருந்தால்தான் உணவு உடலுக்கு நன்மை தரும். மனம் வருத்தத்துடன் இருந்தால் தீமை - அஜீர்ணுதி நோய்கள் வர ஏதுவாகும்.

அறிஞர்களின் மரபு

கண்ணெச்சில் கண்ணூட்டார் காலோடு கால் தேயார்
புண்ணிய மாய தலையோ டுறுப்புறுத்த
நுண்ணிய நூலறிவி னர். (41)

கருத்து : நெறிநூல்களுடைய நுட்பங்களை நன்கு அறிந்தவர்கள், கண்ணெச்சில் கண்ணூட்டார் - பிறன் ஒருவன் கண்ணிற்கு அஞ்சனம் அல்லது மருந்து எந்த சலாகையினுல் இடப்பட்டதோ அந்த சலாகையை, பரிசுத்தம் செய்யாமல் தனக்கோ வேறு எவருக்குமே கண்ணில் உபயோகிக்கக்கூடாது. “ரோகா: ஸர்வே ஸங்கிரமந்தி நேத்ரரோகா: விசேஷத:” ரோகங்கள் அனைத்துமே பொதுவாய் ஒட்டுவார் ஒட்டிகள், கண் வியாதிகள் வெகு சீக்கிரம் நிச்சயமாய் ஒட்டுவார் ஒட்டியாகப் பரவுகின்றன. ஆதலால் ஒருவருக்குக் கண்ணில்

உபயோகித்த சலாகையை மற்றவருக்கு உபயோகிக்கும் முன் நன்கு சுத்தம் செய்யவேண்டியது அவசியம்.

காலோடு கால் தேயார் - கால்களை நீரினல் கழுவும்பொழுது ஒரு காலில் உள்ள அழுக்கை அகற்ற, மறு உள்ளங்காலினல் தேய்க்கக் கூடாது. அழுக்கு சரியாய் அகலாது. நடந்து நடந்து உள்ளங்கால் தடித்திருக்கும். மெல்லிய தோலுள்ள புறங்காலைத் தடித்த தோலுள்ள உள்ளங்காலால் தேய்க்க புறங்காலில் சிராய்ப்பு ஏற்பட்டு, அழுக்கு உள்சேர வாய்ப்புண்டு. கையினல் தேய்ப்பது நல்லது. புண்ணிய மாய தலையோ டுப்புறுத்த - பெரியோர்கள், பெற்றேர்கள் கொடுக்கும் பிரஸாதங்கள், கோயிலில் கொடுக்கப்படும் பிரஸாதங்கள் முதலிய புண்ணியமான பொருள்களை இரு கைகளாலும் பக்தி பணிவுடன் வாங்கி, தலையில் தாங்கி, கண்களில் ஒத்திக்கொள்ளவேண்டும். அலக்ஷ்யமாய் பிரஸாதத்தை ஒரு கையினல் வாங்கி உடனே தரையில் வைக்கக்கூடாது.

மனைவியுடன் சேருங்காலமும் சேரத்தகாத காலமும்

தீண்டாநாள் முந்நாளும் நோக்கார்நீ ராடியபின்
ஈராறு நாளு மிகவற்க எனபதே
பேரறி வாளர் துணிவு. (42)

கருத்து: தன்னுடைய மனைவிக்கு மாதவிடாய் தொடங்கிய நாளிலிருந்து மூன்று நாட்கள் முடிய மனைவியைப் பார்ப்பதுகூட சரியில்லை. இந்த நாட்களில் மனைவி தனது பர்த்தாவைப் பார்க்காமல் கூட ஒரு நோன்புபோல் இருந்துவிட்டு, நாலாம் நாள் நீராடி அலங்கரித்துக்கொண்டு, மற்ற யாரையும்கூட பார்ப்பதற்கு முன்பே தனது பர்த்தாவை முதலில் பார்ப்பது மிக விசேஷம். நல்ல ஸந்தானம் உண்டாகும். ''முந்நாளும் நோக்கார்'' என்று இருப்பதால் மூன்று நாள் கழித்து பர்த்தாவை முதலில் பார்க்கவேண்டும் என்று பொருள் கிடைக்கின்றது. ''நீராடிய பின்'' என்ற சொல்லுக்கு மாதவிடாய் மூன்று நாட்களிலும் நீராடாமல் இருக்கவேண்டும். நாலாவது நாள் காலையில்தான் நீராடவேண்டும் என்று பொருள் கிடைக்கின்றது. ஈராறு நாளு மிகவற்க - மாதவிடாயின் நாலாவது நாளிலிருந்து பன்னிரண்டு நாட்கள் முடிய மனைவியை விட்டுப் பிரிந்து இருக்கக் கூடாது. இந்த பன்னிரண்டு நாட்கள்தான் கர்ப்பம் தரிக்கத் தகுந்த தருணம். கலவியில் நல்ல ஆவலுண்டாகும், இன்பமும் பூர்ணமாய் இருக்கும் என்று கருத்து. இந்த விஷயம் பேரறிவாளர்களுடைய கொள்கை. எல்லா வைத்திய சாஸ்திரங்களும் ஒப்புக்கொள்ளப்பட்டது.

★

நோய் தடுப்பு விதிகள்

இயற்கை வேகங்களை அடக்காதீர் - 3

4. சுக்கிலம்—உடம்பில் கீழ்வழியே இயற்கையாக வெளிவரும் வேக உணர்ச்சிகள் மலம் மூத்திரம் அபானவாயு சுக்கிலம் ஆகிய நாலு வேகங்கள் இவைகளில் முதல் மூன்றும் உடம்பு போஷணைக்காக அருந்தப்பட்ட அன்னபானாதிகளிலிருந்து ஸாரமுள்ள பதார்த்தங்கள் ரஸ ரக்தாதி தாதுக்களானது போக, உடலுக்கு உதவாத அழுக்கு அம்சங்கள் வெளிக்கடத்தப்பட வேண்டியவையே.

நாலாவதான சுக்கிலதாது உடம்புக்கு உதவாத வஸ்துவல்ல. ஆஹாரத்தினால் வளர்ந்துள்ள ரஸ - ரக்த - மாம்ஸ - மேதஸ் - அஸ்தி – மஜ்ஜா ஆகிய ஆறு தாதுக்களுடையவும் பரமமான ஸாரம் நிறைந்தது சுக்கிலதாது. தேஹத்திற்கு தேஜஸ் பலம் பிராணசக்தி மனோதைர்யம் சௌர்யம் சந்தோஷம் எல்லாவற்றுக்கும் காரணமான "ஓஜஸ்" என்ற பரம ஸூக்ஷ்மமான வஸ்துவை வளர்ப்பது சுக்கிலமே. சம்போக உணர்ச்சி உண்டாக்குவதும், மானிட ஜன்மத்தை எடுத்துக்கொள்ளுவதற்கு விரும்பும் ஜீவாத்மாவை கர்ப்பாசயத்தில் சேர்ப்பதும், மேலும் தேஹ தாதுக்களுடைய மூல காரணப் பொருள்கள் அடங்கியிருப்பதும் சுக்கில தாதுவில்தான்.

சுக்கிலதாது ரக்தாதி மற்ற தாதுக்கள் போலவே கர்ப்பாசயத்திலிருக்கும் சிசு சரீரத்திலும் இருக்கிற வஸ்துவே. வயது வளர வளரத்தான் சுக்கிலம் வியக்தமான அளவு உருவமடைகிறது. ஆண்களுக்கு சுமார் 22 வயதிலும், பெண்களுக்கு சுமார் 16 வயதிலும் பூர்ண தாதுவாகிறது. சுக்கிலம் சரீரதாது போஷணை கார்யங்களுடன் யௌவன வயது அடைந்த ஸ்திரீ (16 வயதுக்குமேல்) புருஷர் (22 வயதுக்குமேல்) களுக்கு பரஸ்பரம் உடற் கலவையில் ஆவலை - வேக உணர்ச்சியை உண்டாக்குகிறது. இந்த இயற்கை வேகம் உடலுறவினால் தம்பதிகள் இருவருக்கும் நிகரற்ற இன்பத்தை அடையச் செய்கிறது.

இங்கு ஒரு சந்தேகம் உண்டாகலாம் — சுக்கிலம் ஆண்களுக்கு மட்டுமே உள்ள வஸ்து. ஸ்திரீகளுக்கு கிடையாதே சுக்கிலம் ஸ்திரீகளுக்கு 16 வயதில் பூர்த்தியாகிறது. காம அநுபவத்திற்கு ஆவல் வேகத்தை உண்டாக்குகிறது என்பது ஆகாயத்தில் மலர் மலருகிறது என்று சொல்லுவது போல்தானே தோன்றுகிறது—என்று.

இந்த சந்தேகம் ஸ்திரீயின் சரீரதத்துவ சாஸ்திரம் படிக்காதவருக்கு ஏற்படக்கூடியதே. புருஷர்கள் போலவே ஸ்திரீகளுக்கும் சரீரத்தில் சுக்கிலதாது இருக்கவே செய்கிறது. ஆனால் புருஷருக்கு ஸ்தூலமாய் சிறிது கனமாய் அதிக அளவில் இருப்பதுபோல் ஸ்திரீ

களுக்கு சுக்கிலம் தனிப்பட்ட விந்துக்களாக பரிணமிக்கிறதில்லை. மிகவும் ஸூக்ஷ்மமாய் ரக்தத்தில் உடல் பூராவும் வியாபித்தே இருக்கிறது. ஸ்திரீக்கும் சுக்கிலதாது இருப்பதற்கு அத்தாட்சி. சுக்கிலத்தினால் மட்டுமே அடையக்கூடிய உடல் பலம் வளம் பிராணசக்தி மனோ தைர்யம் மகிழ்ச்சி காமவேட்கை முதலிய கார்யங்கள் ஸ்திரீகளுக்கு இருப்பதே. கண்ணுக்குப் புலப்படவில்லை. ஆதலால் ஸ்திரீயிடம் சுக்கிலம் இல்லை என்று சொல்லமுடியாது. ஆயுர்வேதம் உடற்கூறு விவரத்தில் சொல்லுகிறது—

"ஸப்தமீ சுக்கிரதரா கலா, யா ஸர்வப்ராணிநாம் ஸர்வ
சரீர வ்யாபீநீ" 'யதா பயஸி ஸர்பிஸ்து கூட
இக்ஷுரஸே யதா. சரீரேஷு ததா சுக்லம்
ந்ருணும் வித்யாத் பிஷக்வர:" (ஸு. சாரீ 4-21)

பாலில் எங்கும் நெய் பரவியிருப்பதுபோல, கரும்புச்சாறில் பூராவிடத்திலும் வெல்லச்சாறு மறைந்து இருப்பதுபோல மனிதர் மிருகங்கள் எல்லா பிராணிகளுக்கும் சுக்கிலம் ஸர்வ சரீர வியாபகமாகவே இருக்கிறது. ரக்தத்தில் ஸூக்ஷ்மமாயிருக்கும் சுக்கிலம் புருஷருக்கு யௌவனம் வரவர அண்டகோசத்தில் ஓர் அளவே பிரிந்து நிற்கிறது. ஸ்திரீ சம்போகத்தில் வெளிப்படுகிறது.

ஆனல் ஸ்திரீகளுடைய சரீர ரக்தத்தில் இருக்கும் சுக்கிலத்தின் ஸாராம்சம் அவர்களுடைய பல கோசங்களில் (overies) தங்கும் சோணிதத்திலேயே ஸ்திரீ பீஜத்துடன் (ovum) கலந்து நிற்கிறது. இதற்கு புருஷனுக்குப்போல் வெளிப்படவேண்டிய அவசியமில்லை. காரணம் இதனிடம் புருஷ சுக்கிலம் வந்துசேருகிறது.

மேலும் ஸ்திரீ தேகத்திலும் சுக்கிலதாது இருப்பதற்கு முக்கியமான அத்தாட்சி இது:—"நஹி அஸத:ஸத் ஜாயேத" "ஸர்வதா ஸர்வபாவாநாம் ஸாமாங்யம் விருத்திகாரணம்" அதாவது எந்த வஸ்துவும் மூலப்பொருள் இல்லாமல் உத்பத்தியாக முடியாது. உண்டான எந்த வஸ்து வளருவதும் அதற்கு சமானமான குணமுடைய பொருளினல்தான் என்று இயற்கைவிதி. இதற்கு எங்குமே மாறுதல் கிடையாது.

ஸ்திரீயின் கர்ப்பாசயத்தில் ஆண் குழந்தையும் ஸ்திரீயின் ரக்த தாதுவினுல் வளருகிறது. இவளுடைய ரக்தத்தில் சுக்கிலதாது ஸாரம் இல்லையானல் ஆண் குழந்தையின் உடலில் இருக்கும் சுக்கிலதாது எப்படி வளரமுடியும்? ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கும் ஆண்குறி, பெண்குறி, அண்டகோசம், ஸ்தனங்கள், பலகோசங்கள், கர்ப்பாசயம் ஆகிய அங்கங்கள் தவிர உள் ரக்தாதி தாதுக்கள் ஆசயங்கள் எல்லாம் சமமே.

தம்பதிகளான ஸ்திரீக்கும் புருஷனுக்கும் போக உணர்ச்சிவேகம் நன்ருய் உண்டானபொழுது அடக்கிக்கொண்டிருக்கக் கூடாது. அதை முறைப்படி அநுஷ்டிக்கவேண்டியது அவசியம். அநுஷ்டிக்காமல் வேகத்தை அடக்கிக்கொண்டால் தம்பதிகள் இருவருடைய உடலிலும் உள்ளத்திலும் பல கெடுதல்கள் விளையும்.

எப்பொழுதாவது சில நிர்ப்பந்த சூழ்நிலையில் கலவிசெய்ய ஸௌகர்யமில்லாததால் இந்த வேகத்தை அடக்கினல் கெடுதிகள் விசேஷமாய் தோன்ருது. ஆனல் மிகவும் அடிக்கடி அடக்கினல், ஸ்திரீக்கு—மாதவிடாய் கோளாறுகள், மற்ற நாட்களிலும் அடிவயிறு வலி, சங்காக்கோளாறு மயக்கம்; ஆண்களுக்கு ஆண்குறி வலி, அண்டவலி-அண்டவிருத்தி-முதலிய தொந்திரவுகள், தம்பதிகள் இருவருக்குமே மூத்திரத்தடை, மூத்திராசயத்தில் அச்மரீ என்ற கல்லடைப்பு நோய், உடல்வலி, பிரத்யேகமாய் மார்வலி, நாளடைவில் தம்பதிகளுக்கு பரஸ்பரம் மனத்தாங்கல், எவ்வித அலுவலிலும் ஈடுபட உற்சாகமின்மை எல்லாம் தொடரும். வெகு நீண்டகாலம் சுக்கிலவேகத்தை தம்பதிகள் அடக்கியே பழகிவிட்டால் சம்போக சக்தியே அழிந்துவிடும் த்வஜ பங்கம்—எழும்பாத தளர்ச்சி பிறகு ஒருகாலத்தில் கலவியில் விருப்பம் கொண்டாலும் சாத்தியப்படாது.

இதற்கு சிகித்சை—வியாதி வருவதற்கு உள்ள காரணங்களை ஒதுக்குவதே முக்கிய சிகிச்சை, வந்துள்ள உபாதிகளைப் போக்குவதற்கு உடம்பு பூராவும் அடிக்கடி எண்ணெய்யினல் அப்யங்கம் செய்தல், முக்கியமாய் த்வஜத்திற்கு மஹாமாஷ தைலம் அல்லது அசுவகந்தா தைலத்தினல் தேய்ப்பு, ஸ்நானம், உளுந்து, அரிசி, கோதுமை, பால், கோழியின் மாமிசம் சாப்பிடுதல், தசமூலாரிஷ்டம், பலாரிஷ்டம், அசுவகந்தாரிஷ்டம், திராக்ஷாரிஷ்டம் இவைகளில் ஏதாவது ஒன்று உணவிற்குப் பிறகு சாப்பிடுதல் தம்பதிகள் பிரியாமல் பரஸ்பர பிரியத்துடன் ஈடுபடுதல் இவைகள் முறைப்படி சேவிக்கப்படின் சீக்கிரமே ஸௌக்கியமாகும்.

சுக்கிலவேகம் இயற்கை. இதை அவசியம் அநுபவிக்கவேண்டும். இயற்கைக்கு விரோதம் செய்தல் கெடுதல் நோய்கள் விளையும் என்ற இந்த நோய் தடுப்பு விதி உபதேசமானது—ஜனசமுதாயத்தில் கடைப்பிடிக்கவேண்டிய பொது நீதிமுறைக்கு முரண்பாடாக உள்ளது. எவ்விதமெனில் யௌவன வயது வந்த ஸ்திரீ புருஷர்கள் பலர் விவாஹம் இல்லாமல் படிப்பு முதலிய தொழில்களில் ஈடுபட்டுக்கொண்டிருக்கலாம் ஸம்சாரபந்தம் தரும் விவாஹம் வேண்டாம். துறவியாவோம் என்ற மனப்பான்மையும் கொண்டிருக்கலாம் இப்படிப்பட்ட ஸ்திரீக்கோ, புருஷனுக்கோ சுக்கில வேகஉணர்ச்சி உண்டானல் அதை அடக்குவதைத் தவிர வேறு வழியில்லை. விவாஹம் ஆகும்வரையில் சுக்கிலவேகம் வராமலே இருப்பதற்கும், வந்து அடக்கினலும் அதனல்

உடலிலும் உள்ளத்திலும் கெடுதல் எதுவும் ஏற்படாமலேயே இருப்ப தற்கு என்ன உபாயம்? என்று அறிய விரும்புவது இயல்பு. அறிதல் உபகாரம்.

விவாஹம் செய்துகொள்ளாமல் இருப்பவர்களுக்குமட்டும் அல்ல, தம்பதிகளாக இருப்பவருக்கும் உறவாடத்தகாத—அமாவாசை பூர் ணிமை அஷ்டமி ஏகாதசி, சிராத்த விரதநாட்கள், பகல்வேளை அந்தி சந்தி நேரங்களில் சுக்கில வேகவேட்கை உண்டானால் அடக்கத்தான் வேண்டும். இன்பம் அநுபவித்தல் மஹாபாவம் இவர்களுக்கும் அடக்கியதால் கெடுதல் வராதபடி தடுக்க உபாயம் என்ன? என்றும் கேட்கலாம்.

விவாஹம் ஆகாத ஸ்திரீ புருஷர்கள் சிருங்காரம்—காதல் கதை புத்தகங்கள், பத்திரிகைகள், பாடல்கள், ஆடல்கள், படக்காட்சிகளை முற்றிலும் விலககிக்கொண்டு ஸ்திரீ புருஷர்கள் சேர்ந்து வாசம் செய்யாமல் தங்களுடைய படிப்பு, தொழில் சம்பந்தமானவைகளையே படிப்பதுடன், ஈசுவர பக்தி ஸந்மார்க்கம் பஜனைகள் உள்ள புத்தகங் களையும் படித்துக்கொண்டு, தங்களுடைய வித்யாப்பியாசம் தொழி லில் உண்மையில் முற்றிலும் ஈடுபட்டுக்கொண்டிருந்தால் இவர்கட்கு ஒருநாளும் காமவேட்கையே உண்டாகவே செய்யாது லேசாய் உண் டானாலும் உடனே மறைந்துவிடும் உண்டான உடனே தனிமையில் இருக்காமல் பெரியவர் இருக்குமிடம் சேருதல் அல்லது ஈசுவரதியானம் செய்தால் மனம் சாந்தமாகிவிடும். எவ்வித உபாதியும் வராது.

ஸம்ஸார பந்தமே வேண்டாம், விவாஹம் செய்துகொள்ளவேண் டாம் என்று உண்மையான உறுதியான ஸத்திய ஸங்கல்பம் உள்ள வாலிபர்கள் காலை மாலை இருநேரங்களிலும் ஸித்தாஸனம் என்ற யோக சாஸ்திரத்தில் சொல்லியிருக்கும் ஆஸனத்தில் முடியுமான நேரம் இருந்துகொண்டு பிராணயாமம், ஈசுவர ஸ்வரூபதியானமும் செய்து பழகிக்கொண்டிருந்தால் சுக்கிலம் வெளியாகவேண்டிய வேக உணர்ச் சியே அற்றுவிடும். யுவதிகளைக் கண்டாலும் மனதில் விகாரம் ஏற் படாது. இவர்களுக்கு ரக்த தாதுவில் இருக்கும் சுக்கிலதாதுவின் ஸாரம் மூளையின் சகலவித சக்திகளையும் மேல் மேல் அபிவிருத்தி செய்யும். இவர் அருந்தும் உணவில் ஜீவசத்து (Vitamins) குறைந் தாலும், உடலில் துர்ப்பலம் தோன்றாது. தேஜஸ்ஸும் ஓஜஸ்ஸும் ஓங்கும் ஸ்திரீகள் விவாஹம் செய்துகொள்ளாமலேயே ஆயுள்காலம் பூராவும் தனிமையிலிருப்பதை ஹிந்து தர்ம சாஸ்திரங்கள் சம்மதிக்க வில்லை.

விவாஹமாகி சேர்ந்து வசிக்கும் தம்பதிகளுக்குச் சேரத்தகாத விரத நாட்களில் நேரங்களில் காமவேக உணர்ச்சி உண்டானால் என்ன செய்வது? அடக்கினால் உடம்பு நோய், அநுபவித்தால் பெரிய பாபச்

செயல் என்ற சந்தேகத்திற்கு பதில் — பரிபூர்ண ஒற்றுமை மனஸ் பிரியமுள்ள தம்பதிகள் கார்யவசத்தினுல் பிரிந்து வேறு ஊர்களில் குறிப்பிட்ட சில நாட்கள் மட்டும் வாசம் செய்துகொண்டிருந்தால் அப்பொழுது இவர்கட்கு தீவ்ரமான சுக்கில வேகஉணர்ச்சி உண்டாகிற தில்லே. பொதுவாய் இருபாலரும் சேர்ந்து இருக்கும் சமயத்தில்தான் உண்டாகும். இவ்விதமிருப்பதால் சேரத்தகாத நாட்களில் தம்பதிகள் தனித்தனி இடத்தில் சயனம் செய்துகொண்டு சேரத்தகாத நாளிது சேர்ந்தால் பாவம், சேருவதில்லே என்று தீவிரமான மனதுடன் இருவரும் இருந்தால் காம உணர்ச்சி ஏன் உண்டாகும்?

முக்கியக் குறிப்பு—கருத்தடை லக்ஷ்யத்தை நிறைவேற்றுவதற்காக சம்போகத்தில் உபயோகிக்கப்படும் முறைகளில் சில முறைகள், தம்பதிகள் இருவருடையவும் ஆரோக்கியத்தை வெகுவாய் பிடிக்கின்றன என்பது வைத்தியர்களுடைய தீர்மானம். சுக்கில வேகத்தை முறைப்படி அநுபவித்து சமனம் செய்துகொள்ளாமல் மிகவும் அடிக்கடி அடக்கியே பழகினுல் உடம்பிலும் மனதிலும் தம்பதிகளுக்கு ஏற்படும் உபாதிகளேப் பார்க்கிலும் சிலவித கருத்தடை பிரயோகத்தில் அதிகமான பெரியதான ஸ்திரமான தொந்திரவு ஏற்படக்கூடியது. ஆதலால் கருத்தடை முறையை உப்யோகிக்க விரும்பும் தம்பதிகள் அநுபவசாலிகளான வைத்தியரிடம் கேடற்ற முறையைத் தெரிந்து கொண்டு உபயோகிக்கவேண்டும்.



நடந்துகொண்டே உண்பவன்

சிறு காவிய நூற்றிரட்டுகளில் 'போஜ சரித்திரம்' முக்கிய இடம் பெறும். அதில் மஹாகவி காளிதாஸனுக்கும் அவனேப் போற்றிப் பாதுகாத்த போஜ அரசனுக்கும் இடையே நடந்த ஒரு வாக்குவாதம் இடம் பெறுகிறது. மிக நெருங்கிய நண்பர்களானதால் நெருக்கம் காரணமாக காளிதாஸனே போஜன் மூர்க்கனெனக் கூறிச் சீண்டுகிருன். இந்தச் சீண்டல் காளிதாஸனிடமிருந்து ஒரு கவிதையைப் பெற அரசன் வழக்கமாகக் கையாளும் சூழ்ச்சி. காளிதாசன் உடன் திரும்ப அரசனே ஒரு செய்யுளால் சாடுகிருன். இதோ அந்தச் செய்யுள்:

காதந் ந கச்சாமி ஹஸந் ந ஜல்பே
கதம் ந சோசாமி க்ருதம் ந மந்யே
த்வாப்ப்யாம் த்ருதீயோ ந பவாமி ராஜந்
கிம் காரணம் போஜ பவாமி மூர்க்க:

அரசே! எதனால் நான் மூர்க்கனானேன்? காரணத்தைக் கூற வேண்டும். மூர்க்கனாயின் சாப்பிட்டுக்கொண்டே நடப்பான். நான் அப்படியில்லையே! சிரித்துக்கொண்டே பேசுகிறேனா? (மூர்க்கன் பேசிக்கொண்டே சிரிப்பான். அறிவாளி பேசும்போது பேசுவான். சிரிக்கும்போது சிரிப்பான்) கடந்ததைப் பற்றி வருந்துகிறேனா? என்றால் நிறைவேற்றப்பட்டதொன்றைக் குறிப்பிட்டு மார்தட்டு கிறேனா? மனமொத்த நண்பர்களிடையிலோ குரு-சிஷ்யர்களிடை யிலோ தம்பதியரிடையிலோ மூன்றாமவனாகக் குறுக்கிட்டுக் கலகம் விளைவிக்கிறேனா? என்னை எப்படி மூர்க்கன் எனலாம் என்கிறான் காளிதாஸன்.

ஓரிடத்தில் அமர்ந்து மற்ற அங்கங்களுக்கு ஓய்வு கொடுத்து உண்பதால் உணவை ஏற்கும் உறுப்புகளில் அதிகமாகப் பிராணசக்தி செயல்படும். உணவு நன்கு சுவைக்கப்பெறும். நன்கு மசிந்து ஜீரணத் திரவங்களால் பக்குவப்படுத்தப்பெறும். உடலில் அந்தந்தப் பகுதி களில் சேரவேண்டிய சத்துப் பகுதிகள் ஒழுங்காகப் பிரிக்கப்பெறும். பிரித்த சத்துணவை உடலில் மற்ற பகுதிகளில் கொண்டுசேர்க்கும் பணி எளிதில் நிறைவேறும். இத்தனைக்கும் ஆதாரம் ஓரிடத்தில் உட்கார்ந்து உண்பதே. உணவை உண்ணும் எண்ணம் ஒன்றே தலைதூக்கி நிற்க உண்பதனால் கிட்டவேண்டிய பயனனைத்தும் பெறு வதற்கு உள்ள சூழ்நிலை அமைகிறது.

உண்ணும்போதே நடப்பதால் உணவில் பூர்ண கவனமும் உண்ப தற்குதவும் உறுப்புகளில் அதிக அளவில் பிராணசக்தி பயன்பட வாய்ப்பும் குறைவதால் உண்பதனால் கிட்டவேண்டிய பலன் கிட்டாது. செல்லும் வழியில் கவனம் செலுத்த நேரிடுமாதலால் உண்ணக் கூடாததை உண்பதும், உண்ணக்கூடாத முறையில் உண்பதும் நேரிடலாம். உண்பதில் கவனத்தைச் செலுத்தி, செல்லும் வழியில் கவனம் குறைந்தால் தடுக்கி விழலாம். வேறு வாகனம் முதலியவை மோதி விபத்து நேரிடலாம். இரண்டிலும் கவனம் குறைந்தால் இரண்டு வகையிலும் விபரீதமே. இப்படி நடந்துகொண்டே உண்ப வன், உணவேற்றுக்கொண்டே நடப்பவன் ஒரே சமயத்தில் வேறுபட்ட இரு செயல்களைத் துவக்கிக் கவனக்குறைவு காரணமாக விபத்தை எதிர்நோக்கிச் செல்பவனாதலால் மூர்க்கன் என்பதில் ஐயமில்லை. உண்டபின் நடக்கலாம். நடந்தபின் இளைப்பாறி உண்ணலாம். இது புத்திசாலித்தனம்.

பேசுவது தன் கருத்தைப் பிறருக்கு அறிமுகப்படுத்தவே. பேசும் போது சிரிப்பதால் பேச்சு தடைபடுகிறது. பேச்சு சரியே புரியாது. பூர்ண உணர்ச்சியுடன் சிரிக்கவும் முடியாது. புரியாதபடி பேசியதைத்

திரும்பக் கூறும்படி நேர்ந்தால் அதில் சுவை இருக்காது. இப்படி பேசும்போது சிரிப்பவன மூர்க்கன்தானே. இரு மாறுபட்ட செயல்களைச் சமயச் சிக்கனமாக ஒரே சமயத்தில் துவக்கி இரண்டையும் பயனற்றவையாக்குவதால் மூர்க்கன்.

கடந்ததொன்றை நினைந்து வருந்துபவன் மூர்க்கன். கடந்த காலத்தைத் திரும்பப் பிடித்து மறுபடி இன்று பகுத்தறிவு காட்டும் வழியில் நடந்து முன் நேர்ந்த தவற்றைத் திருத்திக்கொள்ள உதவக் கூடுமானால் அவ்விதம் வருந்துவது சரி. வீணாக முயல்பவன் மூர்க்கன்.

தக்கதொரு சூழ்நிலையில் ஒருவன் புரிந்த செயல் மாபெரும் வெற்றியாகலாம். தனக்கு வேண்டியவன் ஒருவனுக்கு அதுவே பெருத்த உபகாரம் செய்ததாக முடியலாம். அந்த வெற்றியையோ உபகாரமானதையோ நினைத்து இறுமாப்புக் கொள்பவன் மூர்க்கன். முன் செய்த பணி வெற்றியாக அமைந்ததற்காக இறுமாப்புக் கொண்டவன் அகம்பாவத்தால் அறிவுகெட்டு முன் உதவிய சூழ்நிலை இல்லாத போதும் தன் பலத்தை மட்டும் நம்பி செயலிலிறங்கி, சூழ்நிலை மாறுதலால் சீர்கெட்டுக் குப்புற விழக்கூடும். தாம் பிறருக்கு அளித்த உதவியை அடிக்கடி நினைவிற்கொணர்தநு, பிறர் அதே மாதிரி தமக்கு உதவவேண்டும் என்ற எதிர்பார்வையால்தான். எதிர்பார்த்தபடி பிறர் உதவக்கூடிய நிலை தனக்கு வரவேண்டுமானால் தான் இப்போது இருக்கும் பிறருக்கு உதவும் நிலையிலிருந்து தாழ்ந்து சீர்குலைவதைத் தானே விரும்பி வரவேற்பதாகும். நன்றி உணர்ச்சியை மாத்திரம் எதிர்பார்த்தாலும் அது உபகாரத்தைப் பெற்றவன் விரும்பவேண்டியது ஒன்றே தவிர உபகாரம் செய்தவன் எதிர்பார்க்கத்தக்கதல்ல.

மனமொத்த இருவரிடையே புகுந்து கலகம் விளைவிப்பவன் பொறுமை வசப்பட்டுள்ளபடியால் அவனிடத்திலுள்ள அந்த பொறுமையும், உள்ளொன்றும் புறமொன்றும் பேசத் தூண்டும் வஞ்சகமுமே அவனை அழிக்கும்.

இப்படி உடலைக் கெடுக்கும் பழக்கங்களும், உள்ளத்தைக் கெடுக்கும் பழக்கங்களும், அற்ற தன்னை மூர்க்கன் என எங்ஙனம் கூறத்தகும் என்று காளிதாஸரின் திடீர்க் கவிதை சாடுகிறது. காளிதாஸன் சுட்டிக்காட்டும் மூர்க்கத்தன்மை நம்மிடமுள்ளதா என சிந்தித்துத் திருந்துதல் உடல்-மன ஆரோக்கியத்திற்கு உதவும்.



கடிதம் - பதில்

(1) குடும்பக் கட்டுப்பாடு

குடும்பக் கட்டுப்பாட்டிற்கான ஆயுர்வேத வழிகளை ஆரோக்கியம் வெளியிடும் என்று வெகுகாலமாக எதிர்பார்த்தேன். ஆயுர்வேதக் கருத்தின்படியோ அல்லது ஆரோக்கியம் தனக்கெனக் கொண்டுள்ள லக்ஷ்யத்திற்கோ குடும்பக் கட்டுப்பாடு ஒவ்வாததா? இன்றைய சமுதாய நிலை சீர்குலைவைத் தடுக்க வேறு ஏதேனும் வழி உண்டா?

குடும்பக் கட்டுப்பாட்டால் ஏற்படும் குடும்ப நலம் வரவேற்கத் தக்கது. சமூகத்திற்கும் தன் குடும்பத்திற்கும் தனக்கும் ஏற்படக் கூடிய பின் விளைவுகளைப் பற்றிச் சிந்தனையற்றும், அசிரத்தையுடனும், இனப்பெருக்கம் நோக்கமாக இல்லாதபோதிலும், இனப்பெருக்கத்தை விளைவிக்கக் கூடிய சாத்யக்கூறுள்ள உடலுறவில் நாட்டம் கொள்வது சமூகத்திற்கும் தன் குடும்பத்திற்கும் தனக்கும் விளைவிக்கும் துரோகச் செயலே இதில் ஆரோக்கியம் பத்திரிகைக்கோ ஆயுர்வேதத்திற்கோ தனிப்பட்ட லக்ஷ்ய விரோதம் இருப்பதற்கு இடமில்லை.

குடும்பக் கட்டுப்பாடு தேவை. அதற்கு உதவும் வழிகள் அனைத்தையும் மக்கள் கையாளத்தான்வேண்டும். ஆனால்! இது ஒரு முக்கியமான வைத்தியப் பிரச்னை. பொருளாதாரப் பிரச்னையோ அரசியல் பிரச்னையோ உணவுப் பிரச்னையோ மட்டுமல்ல. தனி மனிதனின்—ஆண் அல்லது பெண்ணின் உடல் மனநிலைப் பிரச்னையும்கூட.

குடும்ப நலத் திட்டம் நல்ல விளம்பரம் பெற்றுள்ளது. இதை அறியாத மத்திய வயதினர் இருக்கமுடியாது. இன்று இது பற்றி அதிகம் அறியவேண்டியிராத சிறுவர்கள்கூட இதுபற்றி நன்கு அறியுமாறு திரைப்படங்கள் விளக்குகின்றன இன்று குடும்பத்தில் நான்காவதாகவோ ஐந்தாவதாகவோ பிறந்த குழந்தை, சமூகத்தால் விரும்பப்பெருதவன் என மனம் குன்றி சிறுமை மனப்பான்மையால் வருந்துவானேயானுல் வியப்பதற்கொன்றுமில்லை. அதனுல் ஏற்பட்ட க்ரூரத்தன்மை ஏன் என்னைப் பெற்ருய் என்று பெற்ரோர்களையே சாடக்கூடிய அளவிற்குக் கொண்டுவிடக் கூடும். அந்த அளவு விளம்பர பலம் பெற்றுள்ள ஒரு நலத் திட்டத்தில் பொறுப்புள்ள நடுவயது தம்பதியினர் ஓரிரு குழந்தைகளுக்குப்பின் குடும்பப் பெருக்கத்தைப் பற்றி உடனடியாக சிந்தித்து முடிவிற்கு வருவது அவசியம்.

இயற்கைக்கு எதிராகப் போராடவேண்டிய பிரச்னை இது. வெளி மனம் சம்மதித்தாலும் உள்மனம் சம்மதிக்காமல் முரண்டு கேடு விளை

விக்கக் கூடும். சில மன வியாதிகளுக்கு இதுவே காரணமாகலாம். சில முறைகள் சில தேகவாகுள்ளவருக்கு ஒத்துக்கொள்ளாமல் போக லாம். அதை நிர்ப்பந்தத்தாலோ, பிரசார பலத்தாலோ ஏற்றுக் கொள்வது மதியீனம். ஆகவே வெளியிலுள்ள பல நெருக்கங்களுக்குப் பலியாகாமல், தீரயோசித்து தக்க அநுபவம்பெற்ற தமது குடும்ப டாக்டர்களிடத்தில் தன் உடல் மன நிலேக்கேற்ற முறைகளேப்பற்றி யோசனே பெற்று அதன்படி நடப்பது உசிதம். இதில் தம்பதி இரு வருமே முன்யோசனேயுடன் பூர்ண சம்மதத்துடன் ஈடுபடுவது அவ சியம். இது வியாபாரப் பொருளல்ல-விளம்பரத்தால் தீர்மானிக்க.

குடும்பக் கட்டுப்பாடு தேவை. அதைப்பற்றி வெளி விளம்பரத்தை மட்டும் நம்பி நீங்களே முடிவெடுக்காதீர்கள். மாத்திரைகளில் சில, ரத்தக்குழாய் அடைப்பு, ஹிருதய பலவீனம், புற்றுநோய் ஏற்படத் தக்க சூழ்நிலே மிக மந்தமாக இருக்கும்போது அந்தச் சூழ்நிலே மாத்தி ரையால் துரிதப்படுதல் முதலிய எத்தனேயோ சீர்கேடுகள் விளேவிக்கக் கூடும். தக்க தேர்ந்த பண்புள்ள டாக்டரிடம் முறைப்படி இதற்கான வழிகளேத் தெரிந்துகொள்ளுங்கள். அதன்படி நடக்கும்போது ஏற் படும் சிறிதும் பெரிதுமான சில சிக்கல்களே மறுபடி சுணங்காமல் டாக்டரிடம் தெரிவித்து தக்க வைத்தியப் பாதுகாப்புப்பெற்று உடல் மன ஆரோக்கியம் குன்றாமல் தீர்த்துக்கொள்ளுங்கள். குறுக்குவழி செல்லாதீர். நீங்களே டாக்டராகாதீர். இயற்கை பொல்லாதது. அதை அரவணேத்துக் கட்டுப்படுத்துவது நல்லது. பலாத்காரம் செய் தால் சாது மிரண்டால் காடு கொள்ளாது.

பொறுப்புள்ள சமுதாயத்தில் பொறுப்புள்ள தனி மனிதர் என்ற நிலேபெறவே குடும்பக் கட்டுப்பாடு தேவை. கல்யாணம் செய்து கொள்ளவேண்டிய வயதிலுள்ளவர்கள் தாய் தந்தை ஆவதற்குப் பயந்து கல்யாணத்தை ஒத்திப்போட்டுத் தசைப்பசி தணிய இந்தத் திட்டத்தின் வசதிகளேப் பயன்படுத்திக்கொள்ள அனுமதிக்கப்படு மானல், தசைப்பசி தணிவதால் ஏற்படும் கருவை அழிக்க மற்ற வசதி களும் பயன்படுமானல் பொறுப்பற்ற சமுதாயத்தை உருவாக்கக்கூடிய பொறுப்பற்ற கீழ்த்தரமான மனப்பான்மையுள்ள தனி மனிதனே உரு வாக்கிய பெருமையனேத்தும் குடும்பக் கட்டுப்பாட்டுத் திட்டத்திற்கே சாரும். எங்கோ ஒரிரு இடங்களில் நேரும் மனப்பூர்வமற்ற தவருன செயலால் ஏற்படும் விளேவுகளே சமுதாயம் தனது தனிப்பண்பால் மன்னிக்கலாமே தவிர தவருன செயல்களேயும் அதன் விளேவுகளேயும் அங்கீகரிக்கப்பெற்ற செயலாக்குவது சமூக நெறிகளின் வரம்புகளேயே தகர்க்கும் செயலாகலாம். அதன் பின் விளேவுகளேயும் சமுதாயமும் தனி மனிதனும் தேசமும் அனுபவிக்க நேரிடும் என்ற நினேவே இதில் நேர்மையான மனத்துடன் தம்பதியர் கட்டுப்பாடுள்ள குடும்பத்தை அமைக்க முன்வரவேண்டுமென்று எதிர்பார்க்கச் செய்கிறது. ★

(2) காராமணி - முக்கிய உணவுப்பொருளா

காராமணி எனக்கு மலிவாகக் கிடைக்கும். ஆனால் எங்கள் குடும்பத்தில் இதைத் துணைப்பொருளாக வெகு சில நாட்களில்தான் உபயோகிக்கின்றனர். தினம் உபயோகித்தால் கெடுதலா ?

காராமணி இனிப்பும் சீதவீர்யமும் கொண்டுள்ள ஒரு தானியம். சிறுநீரையும் மலத்தையும் அளவில் அதிகமாக்கக்கூடியது. சில உணவுப் பண்டங்களை அதிகம் உட்கொள்பவருக்கு மலத்தின் அளவு குறைந்து சிறுகுடலின் கடைசிப் பகுதியிலும் பெருங்குடலிலும் வரட்சி மிகுந்து தசைகள் காய்ந்து சுருங்கி மலச்சிக்கலுக்கு இடமளிக்கும். பேதி மருந்தால் மேலும் மலச்சிக்கல் அதிகமாகலாம். அப்படிப்பட்டவர்கள் காராமணியை வேகவைத்துச் சாப்பிட மலக்குடல் சுறுசுறுப்படையுமளவிற்கு வாயு சுற்றிவருவதும் மலத்தின் அளவு கணிசமாக அதிகமாவதும் அதனால் மலச்சிக்கல் குறைவதும் உண்டு. பனி கடுமையாகி வாட்டியபின் வரும் கோடையில் சிறுகுடலில் கடைசிப்பகுதியும் பெருங்குடலிலும் வரட்சிக்கும் வேக்காளத்திற்கும் இலக்காகக்கூடும். அந்த சமயத்தில் அறுவடையாகும் காராமணி அதற்கேற்ற உணவு. காரடையான் நோன்பில் இது முக்கியத்துவம் பெறுவதன் காரணம் இதுதான்.

மலம் அதிகமாகச்சேர்ந்தும் சிக்கல் உள்ளவர்கள், மலச்சிக்கலே இல்லாமல் தளர்ந்து மலம் வெளியாகக்கூடியவர்கள் குடலில் வாயு சேர்ந்து ஸ்தம்பித்து வயிறு உப்பி சிரமப்படக்கூடியவர்கள் காராமணியைத் தொடர்ந்து உபயோகித்தல் நல்லதல்ல. என்றும் நீங்காதபடி பெருமலமாக பேதியாகுமளவிற்கு வயிற்று உளைச்சலை ஏற்படுத்தும்.



(3) குதிரைபோலாகக் கொள்ளு உணவு

தானிய வகைகளில் பலவற்றை நாம் மெத்தனமாகப் புறக்கணித்துவிட்டோம். அரிசியும் கோதுமையுமே இன்றைய உணவுப்பொருளாகக் கொண்டதால் எற்பட்ட உணவுப் பற்றுக்குறையை கொள்ளு முதலியதால் சீர்செய்யக்கூடாதா? கொள்ளை உணவாகக் கொள்ளும் குதிரை தேகவலிவு பெற்று சலியாது உழைப்பதைக் காண்கிறோம். மனிதனுக்கும் அது பயன்படாதா?

இப்படி ஒரு அன்பர் எழுதுகிருர். அரிசி, கோதுமை போன்று முக்கியப் பொருளாகக் கொள்ளமுடியாவிடினும், துணைப்பொருளாகக் கொள்ளு ஏற்கத் தக்கதே. தனி உணவாக ஏற்கமுடியாதபடி துவர்ப்பும் சிறு கைப்பும் கூடியுள்ளது. தொடர்ந்து உபயோகிக்க உடற்சூடு அதிகமாக உணரப்பெறும். அதனுல் கிடைக்கும் தேக வலிவு நிகரற்றது. தசைகள் நல்ல முறுக்குடன் செயலாற்றும்படி வலிவு தரக்கூடியதே. ஆனுல் இதை உணவாக்கிக் கிடைத்த தசை இறுக்கத்தைச் சரியானபடி உடலுழைப்பாக மாற்றிப் பயன்படுத்திக் கொள்ளமுடியாதவர்களுக்கு உடலில் வலி ஏற்படும். உடலால் அதிகம் உழைப்பவர்களுக்கு இது மிகவும் ஏற்ற உணவு.

கொள்ளும் அரிசியும் அல்லது கொள்ளும் பாசிப்பயறும் சேர்த்துக் கஞ்சி தயாரித்துச் சாப்பிடுவது உண்டு. சீக்கிரம் இது ஜீர்ணமாகும். நோயால் களைத்த உடலில் உடன் வலிவு கூடும். உடல் எடை கூடும். ஜலதோஷம் உள்ளவர்களுக்கு ஏற்ற உணவு. இரத்த பேதி உள்ள வர்கள் கொள்ளைக் கஷாயமிட்டு முந்திரிப்பருப்பு அரைத்துக் கலக்கிச் சாப்பிட நல்லது. வறுத்தக் கொள்ளைப் போட்டுக் காய்ச்சிய வென்னீரைச் சிறிது இந்துப்புச் சேர்த்தோ சேர்க்காமலோ சாப்பிட்டுவர உள்ளுறுப்பு (பித்தப்பை, சீறுநீரகம்) களில் ஏற்படும் கற்கள் கரையும். ஊளைச்சதை கரையும். நாட்பட்ட சளியுடன் கூடிய இருமலைப் போக்கி சுவாஸாசயத்திற்கு வலிவு தரும். பெண்களின் கருப்பாசய நோய்களில் முக்கியமாகக் கருப்பாசயத் தளர்ச்சியில் இது நல்ல உணவு.

கொள்ளைக் காவிக்கல்லுடன் சேர்த்தரைத்து யானைக்கால் வீக்கத்திற்குப் பத்துப்போடுவதால் வீக்கமும் வலியும் குறையும்.



கடுகுக்களி

கடுகுத் தூளையும் அரிசி மாவையும் சம அளவில் சேர்த்துக் களியாகக் கிளறித் துணியில் தடவி வயிற்றுவலி, குடைச்சல், வாயு சூலம் ஏற்பட்டுள்ள இடங்களில் மேல் போடுவது உண்டு உடன் வலி குறையும். மார்பில் கபம் கட்டிச் சிரமப்படும்போது அதை வெளியாக்க இதை மார்பில் போடலாம். தலையில் நீர்க்கோர்வை மிகுந்து இசிவு வலியும் விரைப்பும் உள்ளபோது இதைப் பிடரியில் போடலாம். கடுமையான பேதி, ஜ்வரம் முதலியவைகளில் சிலருக்குக் கெண்டைக் கால் சதை பிரண்டு கடும் இசிவு வலி ஏற்படும். அதற்கும் இதைப் போடலாம்.

சுட்ட எண்ணெய்யும் தலைசுற்றுதலும்

திடீரென தன்முன் காணுவதெல்லாம் இடமிருந்து வலப்புறமோ வலமிருந்து இடப்புறமோ சுழன்று செல்வதாக ஒரு மயக்கம் ஏற்படுவதுண்டு. படுத்தாலும், நிமிர்ந்து உட்கார்ந்தாலும், திடீரென நின்றாலும் இது அதிக சிரமப்படுத்தும். பெரும்பாலானவருக்கு இந்நிலை உணவுடன் உட்சேர்ந்த எண்ணெய்வகை சரியே ஜீர்ணமாகாததால் ஏற்படும். கடலெண்ணெயே சேர்த்துப் பழக்கமிராதவர் கல்யாண விருந்தில் கலந்துகொள்கிறார். பக்ஷணம், அப்பளம், வடை முதலிய வைகளைப் பொரிப்பதில் பெருஞ்சமயல் திட்டத்தில் கடலெண்ணெய்க்கு அதிக உபயோகமுண்டு. பண்டத்தில் அதிகம் எண்ணெய் சேராமலும், எண்ணெய் சுட்ட வாசனை தெரியாமலும் இருக்க இது அதிகம் உதவும். இதைவிட ஹைட்ரோஜெனேடெட் எண்ணெய்களும் வனஸ்பதியும் உதவும். நல்லெண்ணெய்யோ தேங்காய் எண்ணெய்யோ உபயோகித்தவர்களுக்கு கடலெண்ணெய் முதலியவை கலந்த உணவால் அது அதிக அளவில் சேர்ந்தால் தலைசுற்றக்கூடும். வீட்டிலும் வடை முதலியவை சுட்ட பிறகு மீந்துள்ள எண்ணெயை வீணடிக்க மனமில்லாமல் மறுபடியும் சமையலில் பயன்படுத்துவதுண்டு. சிலருக்கு இப்படி சுட்ட எண்ணெய் சேர்ந்தால் தலைசுற்றும். சுட்ட எண்ணெய் ஜீர்ணமாகத் தாமதமாகும். அதில் எண்ணெய்க்கான விதையின் புரதம் எரிக்கப்பட்டுக் கரியாக்கப்படுவதால் விஷ நிலையை ஏற்படுத்தக் கூடியதே. இந்த விஷசக்தி வனஸ்பதி, நெய் எண்ணெய்களில் அதிகம். இவைகளைப் பயன்படுத்தும்போது, மீதமுள்ள எண்ணெய்யைப் பயன்படுத்தாமல் இருப்பது நல்லது. அதிலும் எண்ணெய்ப் பண்டத்தை எளிதில் ஜீர்ணிக்க முடியாத நிலையில் உள்ளவர்கள், எண்ணெய்ப் பண்டத்தைத் தவிர்க்கவேண்டிய நிலையிலுள்ளவர்கள் கட்டாயம் சுட்ட எண்ணெய்யில் தயாரித்த உணவுப்பண்டத்தைக் கொள்ளாதிருத்தல் நலம்

ஸாமுத்ராதி சூர்ணம், பாஸ்கரலவணம், அஷ்ட சூர்ணம், சங்கவடி, பாவனுஹரீதகீ முதலியவை இந்த தலைசுற்றலில் எண்ணெய் அஜீர்ணத்தைப் போக்குபவை. தான்வந்தரவடி, மகரத்வஜவடி, பூர்ண சந்திரோதயம், அக்னிதுண்டி முதலானவை தலைசுற்றுதலை நிறுத்தும்.

★